fitbit one™

ワイヤレス活動量計・睡眠計

取扱説明書

Fitbit One 活動重計・睡眠計

はじめに 1
コンピューターでの Fitbit One の設定 2
FITBIT CONNECT のインストール 3
FITBIT ONE と Fitbit Connect の連携 4
スマートフォンによる FITBIT ONE の使用 8
FITBIT ONE と IOS デバイスの同期 9
FITBIT ONE 本体の着用 12
操作とディスプレイ 14
目覚まし（バイブ機能） 16
対応ブラウザー 18
FITBIT.COM ダッシュボード 18
コンピューターによる FITBIT ONE のアップデート 20
スマートフォンによる FITBIT ONE のアップデート 20
ヘルプ 22
規制および安全に関する注意事項 23
米国：連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント 23
カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada） ステートメント 24
EU （欧州連合） 24
その他 25
安全に関するステートメント 25
安全に関する重要なお知らせ 26
内蔵電池に関するご注意 26
処分とリサイクルに関する情報 27

はじめに

同梱品の確認

Fitbit One のパッケージには以下のものが同梱されています。

1. Fitbit One ワイヤレス活動量計・睡眠計
2. クリップカバー
3. USB ハードウェアキー
4. 睡眠モニター用リストバンド
5. 充電ケーブル （充電の用途に限られ、同期はできません）

1. 2. 3. 4.

5.

コンピューターとのワイヤレス同期

PC および Mac 動作環境

ソフトウェア
Mac OS X 10.5 以上
インターネット接続

ハードウェア
USB ポート

ソフトウェア
Windows XP/Vista/7/8
インターネット接続

ハードウェア
USB ポート

コンピューターでの Fitbit One の設定

無料の Fitbit Connect ソフトウェアにより、本体の保管データを Fitbit.com ダッシュボードと同期できます。

Mac への Fitbit Connect のインストール

1. http://www.fitbit.com/start/one を開きます。
2. [ダウンロード] ボタンをクリックします。
3. [ダウンロード] フォルダーを開いて、.dmg ファイルをダブルクリックします。

注： ファイルがデスクトップに表示されない場合は、Spotlight 検索機能を使って「Fitbit Connect」を探してください。

4. Install Fitbit Connect をダブルクリックして Fitbit Connect インストーラーを実行します。
5. 画面に表示される手順に従って、設定を完了します。

PC への Fitbit Connect のインストール

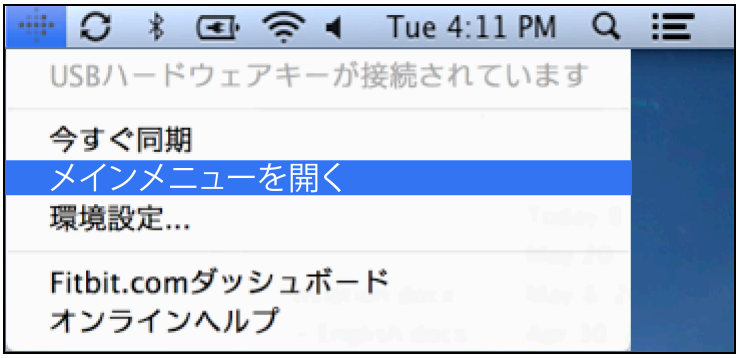
1. http://www.fitbit.com/setup を開きます。
2. [ダウンロード] ボタンをクリックします。
3. [ダウンロード] フォルダーを開いて、Fitbit Connect .exe ファイルをダブルクリックします。
4. 言語を選択し、画面に表示される手順を実行します。

コンピューターに本体をリンクする

Fitbit Connect がインストールされたら、Fitbit One 本体をコンピューターにリンクできます。

Mac に本体をリンクする

1. Mac のメニューバーで、[Fitbit Connect] アイコンをクリックし、[メインメニューを開く] を選択します。



2. メインメニューで [新しい Fitbit デバイスを設定] を選択します。

3. 以下のようにアカウントを設定します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[Fitbit を初めて使う] を選択します。
    b. 既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[すでに利用中] を選択します。

    注： アカウントにリンクできる Fitbit デバイスは 1 台に限られます。 すでに別の Fitbit をアカウントにリンクしていて今後もその Fitbit を使い続ける場合は、[デバイスを交換しない] を選択し、別の E メールアドレスを使って設定を続行します。
    既存のアカウントで One を使用したい場合は、[デバイスを交換する] を選択すると、別のデバイスを削除して One と交換することができます。

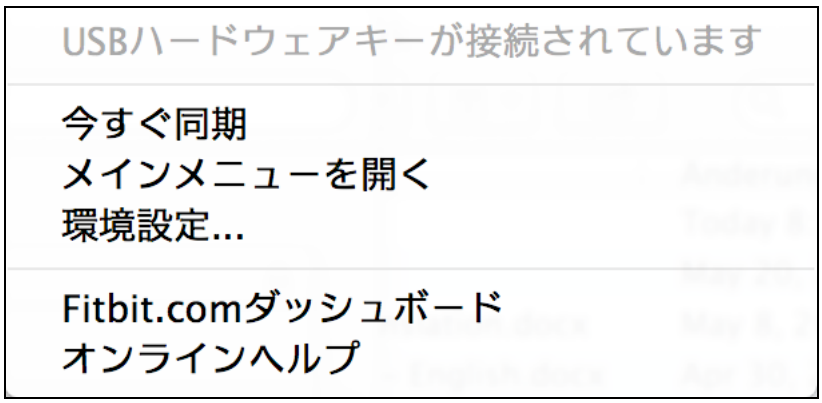
4. 個人情報を入力または確認したら、[次へ] をクリックします。 この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。Fitbit のウェブサイトでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. USB ハードウェアキーがコンピューターに接続されていること、また Fitbit One が近くにあることを確認してください。
6. Fitbit One のタイル表示をクリックします。Fitbit Connect が One 本体の検出を開始します。
7. Fitibit Connect により本体が検出されると、本体のディスプレイに番号が表示されます。この番号が表示されるまで、30 秒ほどかかる場合があります。

    注： 番号が表示されない場合は、[0 から始まる数字が表示されません] をクリックします。本体のバッテリーが充電されており、ディスプレイが表示されていることを確認してください。Fitbit Connect により本体の検出が再開されます。

8. 本体の画面に表示されている番号をコンピューターに入力し、[次へ] をクリックします。
9. 本体と Fitbit.com との通信が開始されます。通信には最大 1 分かかる場合があります。
10. デバイスが Fitbit.com に接続されたら、ニックネームを入力し、[次へ] をクリックします。ニックネームは Fitbit One を手にする毎に表示されるもので、あだ名やハンドル名など 8 文字以下の英数字の組み合わせを使用できます。
11. ニックネームが本体に送信されます。通信には最大 30 秒かかる場合があります。
12. 本体と Fitbit のアカウントがリンクされると、画面に「これで設定は完了です」と表示されます。画面に表示される指示に従い、ダッシュボードでスコアを確認してください。

PC に本体をリンクする

1. Windows で [Fitbit Connect] アイコンを右クリックし、[メインメニューを開く] を選択します。



2. メインメニューで [新しい Fitbit デバイスを設定] を選択します。
3. 以下のようにアカウントを設定します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[Fitbit を初めて使う] を選択します。
    b. 既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[すでに利用中] を選択します。

    注： アカウントにリンクできる Fitbit デバイスは 1 台に限られます。すでに別の Fitbit をアカウントにリンクしていて今後もその Fitbit を使い続ける場合は、[デバイスを交換しない] を選択し、別の E メールアドレスを使って設定を続行します。
    既存のアカウントで One を使用したい場合は、[デバイスを交換する] を選択すると、別のデバイスを削除して One と交換することができます。

4. 個人情報を入力または確認したら、[次へ] をクリックします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。Fitbit のウェブサイトでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. USB ハードウェアキーがコンピューターに接続されていること、また Fitbit One が近くにあることを確認してください。
6. Fitbit One のタイル表示をクリックします。Fitbit Connect が One 本体の検出を開始します。

7. Fitibit Connect により本体が検出されると、本体のディスプレイに 4 桁の番号が表示されます。この番号が表示されるまで、30 秒ほどかかる場合があります。

注： 番号が表示されない場合は、[0 から始まる数字が表示されません] をクリックします。その際、本体のバッテリーが充電されており、ディスプレイが表示されていることを確認してください。Fitbit Connect により本体の検出が再開されます。

---

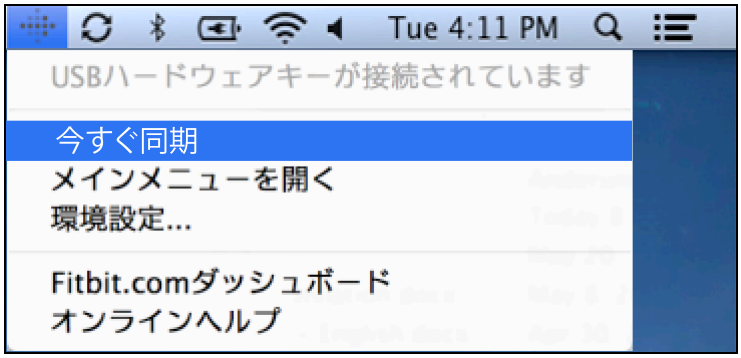
8. 本体の画面に表示されている番号をコンピューターに入力し、[次へ] をクリックします。
9. 本体と Fitbit.com との通信が開始されます。通信には最大 1 分かかる場合があります。
10. デバイスが Fitbit.com に接続されたら、ニックネームを入力し、[次へ] をクリックします。ニックネームは Fitbit One を手にする毎に表示されるもので、あだ名やハンドル名など 8 文字以下の英数字の組み合わせを使用できます。
11. ニックネームが本体に送信されます。通信には最大 30 秒かかる場合があります。
12. 本体と Fitbit のアカウントがリンクされると、画面に「これで設定は完了です」と表示されます。画面に表示される指示に従い、ダッシュボードでスコアを確認してください。

コンピューターと本体のワイヤレス同期

Fitbit デバイスを Fitbit.com と同期するには、Fitbit Connect ソフトウェアをコンピューターにインストールし、USB ハードウェアキーをコンピューターに挿入しておく必要があります。

USB ハードウェアキーが 4.5 メートル以内に接続されており、本体に新しいデータがある場合、15 分おきに同期が実行されます。

コンピューターの日付と時間の表示の近くの [Fitbit Connect] アイコンをクリックし、[今すぐ同期] を選択することで、本体を強制同期できます。



注： 本体の同期で問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com を開いて、ヘルプをご利用いただけます。

スマートフォンでの Fitbit One の設定

スマートフォンの要件

Fitbit One は Bluetooth 4.0 テクノロジー対応のスマートフォンから本体の設定ができるようになっています。対応スマートフォンかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/devices を参照してください。

注： デバイスが対応していない場合でも、Fitbit アプリを使ったデータ表示や目標達成度の管理は可能です。

追加要件：

- デバイスをリンクする前に充電するための充電ケーブルと USB ポート
- スマートフォンのインターネット接続

スマートフォンで One の設定を行う前に、以下のようにします。

1. App Store （iOS）または Google Play ストア（Android） から Fitbit アプリをダウンロード、およびインストールします。すでに Fitbit アプリをインストールしている場合も、最新版がインストールされていることを確認してください。
2. 充電ケーブルを USB ポートに差し込みます。
3. One を充電ケーブルにセットします。
4. スマートフォンとアプリ内での Bluetooth 接続をオンにします。

iOS デバイスに本体をリンクする

One 本体は iOS デバイスの Bluetooth 環境設定ではなく Fitbit アプリから直接リンクする必要があります。本体をスマートフォンにリンクするには、以下のようにします。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アカウントを作成します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[Fitbit に参加] を選択します。

    注： Fitbit アプリをすでにお使いの場合は、[ログイン] をクリックします。アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。

    アカウントにリンクされている Fitbit 本体を交換するには、[アカウント] > [新しい Fitbit デバイスを設定] の順にタップします。

   b. 設定するデバイスとして [One] を選択します。
   c. 次に表示されるいくつかの画面で、個人情報を入力します。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。Fitbit のウェブサイトでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
   d. Fitbit.com アカウントで使用する名前、E メールアドレス、パスワードを入力します。
3. [開始] をタップして、One の検出を開始します。
4. Fitbit One 本体が検出されると、「Fitbit One が見つかりました！」と表示されます。[次へ] をタップします。
5. One に 0 から始まる 4 桁の数字が表示されます。指示に従ってこの数字を入力し、[次へ] をタップします。
6. 「これで設定は完了です」というメッセージが表示されたら、[次へ] をタップして設定を続けます。
7. [完了] をタップして設定を完了します。これで Fitbit アプリを使って記録できるようになりました。

注： Fitbit One のリンクで問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com/ からサポートをご利用いただけます。

---

iOS デバイスと本体を同期する

One は Bluetooth 4.0 対応の iOS デバイスと直接同期することができます。Fitbit One に対応する iOS デバイスかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/devices を参照してください。

iOS デバイスで Fitbit アプリを開くと自動的に同期を開始します。

強制同期

Fitbit デバイスでは強制（手動）同期も可能です。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. ダッシュボード上部にある [One] をタップします。
3. [今すぐ同期] をタップします。

終日同期

Fitbit アプリでは、終日同期もサポートされています。この設定をオンにすると、Fitbit アプリが iOS デバイスのバックグラウンドで実行されているか、最小化されている場合でも本体を同期できます。

注： 終日同期は、iOS デバイスの画面がオンになっている場合のみ実行できます。iOS デバイスの画面がオフになっている場合、iOS デバイスのスリープ状態が解除されるまで、One のバックグラウンド同期は行われません。

Android デバイスに本体をリンクする

One 本体は Android デバイスの Bluetooth 環境設定ではなく Fitbit アプリから直接リンクする必要があります。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. 以下のようにアカウントを設定します。

   Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[新規登録] を選択します。

   既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[ログイン] を選択します。

   注： アカウントにリンクできる Fitbit デバイスは 1 台に限られます。 すでに別の Fitbit をアカウントにリンクしていて今後もその Fitbit を使い続ける場合は、[デバイスを交換しない] を選択し、別の E メールアドレスを使って設定を続行します。
   既存のアカウントで One を使用したい場合は、[デバイスを交換する] を選択すると、別のデバイスを削除して One と交換することができます。

3. 設定する本体の種類（One）を選択します。
4. 指示に従って個人情報を入力し、[保存] をタップします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。Fitbit のウェブサイトでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. Fitbit.com に登録されているメールアドレスとパスワードを入力します。
6. [デバイス設定] をタップします。
7. [新しいデバイスを設定] をタップして設定を開始します。
8. [One]を選択します。
9. [開始] をタップして、One の検出を開始します。
10. 本体が検出されると、One に番号が表示されます。その番号をスマートフォンに入力し、[次へ] をタップします。

11. 「これで設定は完了です」というメッセージが表示されたら、[次へ] をタップして設定を続けます。
12. [完了] をタップして設定を完了します。これで Fitbit アプリを使って記録できるようになりました。

Android デバイスと本体を同期する

One は Bluetooth 4.0 対応の Android デバイスと直接同期することができます。 ワイヤレス同期対応の Android デバイスかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/devices を参照してください。

注： Android のデバイス設定と Fitbit アプリの両方で Bluetooth をオンにする必要があります。Fitbit アプリで Bluetooth をオンにするには、[メニュー] ボタン > [デバイス] の順にタップし、[Bluetooth を使用] ボックスをオンにします。

Android デバイスで Fitbit アプリを開くと自動的に同期を開始します。

バックグラウンド同期

Fitbit アプリでは、バックグラウンド同期もサポートされています。この設定をオンにすると、Fitbit アプリが Android デバイスのバックグラウンドで実行されているか、最小化されている場合でも本体を同期できます。

注： バックグラウンド同期は、Android デバイスの画面がオンになっている場合のみ実行できます。Android デバイスの画面がオフになっている場合、Android デバイスのスリープ状態が解除されるまで、One のバックグラウンド同期は行われません。

強制同期

最新のデータを同期したい場合、[デバイス] メニューから One を強制同期することもできます。

One の強制同期方法：

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス] をタップします。

注： [Bluetooth を使用] がオンになっていることを確認します。

---

4. [One] をタップします。
5. [強制同期] アイコンをタップします。

One の使い方

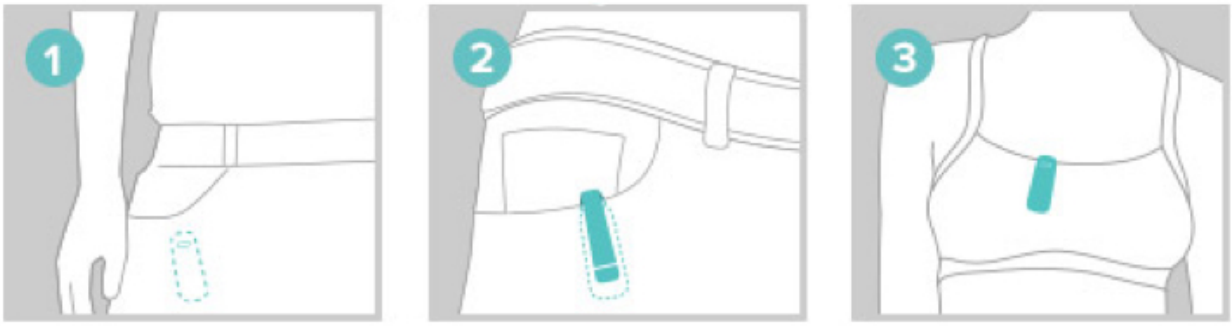
One 本体の着用

Fitibit One の精度を高めるには、体幹周辺に着用するのがベストです。パッケージには、衣類に本体を固定できるよう設計されたクリップカバーが同梱されています。

また、Fitbit One 睡眠モニター用リストバンドも同梱されています。睡眠中はリストバンドを着用してください。リストバンドは睡眠を記録するため物ので、日中に着用する物ではありません。

本体を失わないように、以下を注意してください。

1. ポケットの中。
2. ポケットの内側に向けて挟む。
3. インナーに挟む。



Fitbit One は完全放水仕様ではありません。水泳中は着用しないでください。ただし、汗、雨など防滴対応です。

電池の寿命および残量

電池の寿命

One には充電可能なリチウムイオンポリマー電池が実装されています。

通常の使用において、One の電池は追加充電することなく約 2 週間持続します。

電池の残量を確認するには、ダッシュボードにログインして、右上の歯車アイコンをクリックします。最近行われた同期時の電池残量は、One の写真の右に表示されます。

One の充電

充電ケーブルを USB ポートに差し込み、本体を充電ケーブルに差し込んで、デバイスの端子が充電ケーブル内側の端子と接していることを確認したうえで、One 本体を充電してください。

電池残量は、本体が充電ケーブルに接続されたときに表示されます。また、充電中に本体のボタンを押すと、電池の残量を確認できます。

パフォーマンスと電池の寿命を最大化するため、残量が減った本体は 1 ～ 2 時間かけてフル充電するのが理想的です。

メモリー

One 本体は分単位のデータを 1 週間分保管します。7 日経つと、このデータは日次合計に変換され、このデータは 23 日分が保存されます。

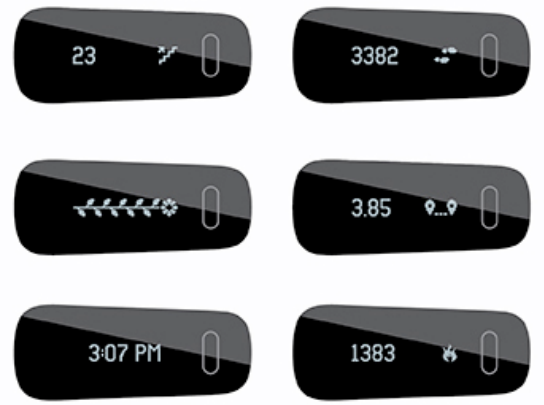
本体を同期する際、アクティビティデータは Fitbit.com ダッシュボードにアップロードされ、Fitbit のサーバーに安全に保管されます。アクティビティを行った時点から 30 日以内に本体を同期すれば、Fitbit.com のダッシュボードにデータを送信することが可能です。

注： 本体は、毎日午前 0 時に自動的にリセットされます。これにより、目標達成度と 1 日のデータがゼロに戻ります。本体に保管されたデータは削除されません。保管されたデータは本体の同期時にダッシュボードにアップロードされます。リセットは、Fitbit.com のプロフィールで設定したタイムゾーンに基づいて行われます。

Fitbit One の機能

One は以下を記録します。

- 階数
- 歩数
- 最近のアクティビティレベル（ 花の育ち具合で表示）
- 距離
- 時間（時計とストップウォッチ）
- 消費カロリー
- 睡眠時間
- 寝付き



初心者モード

Fitbit を最初に設定したときは、初心者モードで開始されます。初心者モードでは、それぞれのディスプレイモードに対応するカテゴリー名が表示されます。例えば、「STEPS（歩数）」に続いて「7482」とアイコンが表示されます。

各画面が 5 回ずつディスプレイに表示されると初心者モードは終了し、通常モードになります。通常モードでは、スコアとアイコンが本体のボタンを押した後すぐに表示され、すばやく確認できます。

ただし、本体がリセットされる度に初心者モードに入ります。リセットは、本体の電源をオフにして再起動した場合、デバイスをアップグレードした場合、または本体の電池残量がゼロになった場合などに行われます。

左利きモード

左利きの人が左手で本体を持っている時でも表示を読みやすいよう、左利きモードで表示することも可能です。One はデフォルトで右利きに設定されています。本体を左利きモードに変更するには、デバイス設定で [左利き] ボタンを選択します。

Fitbit One を使って睡眠を記録する

One を使って、睡眠の長さや熟睡度を記録することができます。One は眠っている間の動作を記録し、寝付きに関する情報を提供します。

One 本体で睡眠を記録するには、以下のようにします。

1. 本体を睡眠モニター用リストバンドのポケットに入れ、利き手ではないほうの手首に装着します。
2. ベッドに入り、寝る準備が整ったら、Fitibit のボタンを 2 秒以上長押しします。ストップウォッチと時計が点滅表示されます。別のアイコンも点滅すると、睡眠モードに入ったということを示します。
3. 起きたらボタンを 2 秒以上長押しし、睡眠の記録を停止します。アイコンの点滅が止まり、睡眠モードが終了したということを示します。睡眠モードを終了すると、1 日のデータが再び表示されるようになります。
4. データが同期されると、ダッシュボード上に睡眠時間や目を覚ました回数がグラフで表示されます。昨晩の睡眠については今日のページに表示されます。

注： 寝る時に Fitbit を手首に装着したものの、ボタンを押すのを忘れてしまった場合は、時刻をオンラインの [睡眠を記録] に手動で入力すれば、Fitbit を同期したときにデータを表示できます。

アクティビティ記録

アクティビティ記録とは、車のトリップメーターのようなものです。

テニスの試合やエクササイズ教室などの記録としてアクティビティ記録を使い、エクササイズを行った後でデータをより深く分析することができます。この記録は活動履歴のデータ管理や分析の方法には影響しません。特定時間帯の活動をよりわかりやすく表示するため機能です。

記録を開始するには、睡眠モードと同様にストップウォッチが点滅して数字が表示されるまで、デバイスのボタンを 2 ～ 3 秒間長押しします。

記録モードでは、表示アイコンが点滅します。Fitbit のボタンを押してディスプレイを切り替えると、記録を開始してから行った活動履歴データが表示されます。

記録モードを終了するには、ディスプレイに表示されるアイコンと時間が点滅しなくなるまでボタンを 2 ～ 3 秒間長押しします。

次回本体を同期すると、活動履歴データに加えてペース、記録時間、速度のグラフなどの情報がアクティビティページに表示されます。

目覚まし（バイブ機能）

目覚まし機能を使うことで、本体を優しく振動させるアラームを設定できます。アラームの設定は、コンピューターまたは対応するスマートフォンで行えます。

アラームは特定の曜日に繰り返し動作するように設定できます。例えば、平日 7:00 AM などに起こしてもらえるように設定できます。

本体で同時に設定できるアラームは 8 件までです。

注： 複数のアラームを設定すると、One の電池の消耗が激しくなることがあります。電池の充電間隔が短過ぎるようであれば、One に設定するアラームの数を減らすことをお勧めします。

コンピューターを使ってアラームを設定する

Fitbit.com ダッシュボードを使って、コンピューターからアラームを設定できます。アラームを本体と同期するには、USB ハードウェアキーをコンピューターに差し込んでおく必要があります。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. 画面右上の歯車アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. [目覚まし（バイブ機能)] をクリックします。
5. [アラームを追加] ボタンをクリックします。
6. アラームが動作する時刻を入力します。
7. アラームが動作する頻度を選択します。
8. 1 回限り－設定した時刻にアラームが動作します。繰り返しはありません。
9. 繰り返し －このアラームを毎週動作させる曜日を選択します（例：平日 7：00 AM など) 。
10. [保存] をクリックします。

ここで設定したアラームは、同期した時に本体に転送されます。

注： アラームを今すぐ転送する場合は、Fitbit Connect を開き、[今すぐ同期] を選択します。

---

iOS デバイスを使ってアラームを設定する

iOS 向けの Fitbit アプリを使ってアラームを設定することができます。

アラームを設定するには、スマートフォンがワイヤレス同期に対応している必要があります。対応スマートフォンかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/devices を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [アカウント] をタップします。

3. [目覚まし（バイブ機能)] をタップします。
4. 初めてアラームを設定する場合は、案内画面の [新しいアラームを設定] をタップします。
5. クリックホイールを調整して時刻を設定します。
6. 適宜、アラームを繰り返す曜日をタップします。（平日 7：00 AM など）
7. [保存] をタップします。
8. アラーム情報を確実に送信するため、本体を同期します。

iOS デバイスのアラームが本体に転送されます。

注： One が USB ハードウェアキーの範囲外にある場合は、[アカウント] をタップし、[One]を選択し、[今すぐ同期] アイコンをタップすることで本体にアラームを転送できます。

Android デバイスを使ってアラームを設定する

Android 向けの Fitbit アプリを使ってアラームを設定することができます。Android のデバイス設定、および Fitbit アプリの [デバイス] 画面で Bluetooth を有効にしておく必要があります。

また、アラームを設定するには、スマートフォンがワイヤレス同期に対応している必要があります。 対応デバイスかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/devices を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス] をタップします。
4. Fitbit デバイスを選択します。
5. [目覚まし（バイブ機能)] をタップします。
6. [新しいアラームを追加]、または右上の ベルアイコンをタップします。
7. アラームの作動時刻を設定し、[完了] をタップします。
8. 必要に応じて、[繰り返し] チェックボックスをタップし、アラームを繰り返す曜日を選択します。
9. [完了] をタップします。
10. [アラームを Fitbit と同期する] ボタンをタップします。

Android デバイスのアラームが One 本体に転送されます。

注： アラームを本体に強制同期するには、[メニュー] ボタン > [デバイス] の順にタップし、[One] を選択して、[強制同期] アイコンをタップします。

目覚まし（バイブ機能） を停止する

アラームが動作すると Fitbit One は振動します。アラームは数回、また 停止されるまで繰り返されます。アラームを停止するには、ボタンを長押しします。

アラームに気付かなかった場合、数分後に再びアラームが動作します。

Fitbit.com ダッシュボード

ブラウザー要件

ブラウザー	Mac 版	Windows 版
Apple Safari	5.0.5 以降	未対応
Google Chrome	12 以降	12 以降
Microsoft Internet Explorer	未対応	8 以降
Mozilla Firefox	3.6.18 以降	3.6.18 以降

ダッシュボードの使い方

Fitbit は、フィットネスの進捗を記録、管理、分析するのに役立つ無料のオンラインツールを提供しています。

ダッシュボードの使い方

Fitbit アカウントにログインすると、ダッシュボードが表示されます。ダッシュボードには目標達成度の概要が表示され、目標を編集したり、履歴データを確認したりできます。

食事、運動、睡眠を記録する

ダッシュボードから記録のページに移動し、食事、運動、睡眠、その他のカスタムデータを記録することができます。

デバイス情報プレビュー

ダッシュボード右上の歯車アイコンをクリックすると、本体の最後の同期時刻、電池の残量、次回のアラームが表示されます。

Fitbit.com を使って本体を管理する

Fitbit.com を使って本体を管理することもできます。右上の歯車アイコン をクリックし、[設定] を選択します。

[個人設定] 画面では、タイムゾーンを変更できます。本体は設定されたタイムゾーンに基づいて午前 0 時にリセットされるため、タイムゾーンの変更は、本体のデータがリセットされる時刻を左右します。

[デバイス] エリアでは、次の項目を確認できます。

- 最終同期日時。
- 最終同期時のバッテリー残量。
- デバイスで実行中のファームウェアバージョン 。
- タイムゾーン。
- 睡眠の記録の感度。
- 本体ディスプレイの左利き、または右利きモード表示。
- ニックネーム：ここから本体のニックネームを選択できます。

また、[アカウント設定] エリアから [目覚まし（バイブ機能)] を管理できます。

Fitbit One のアップデート

お使いのコンピューター、またはスマートフォンアプリの Fitbit Connect から本体のアップデートが無料でリリースされることがあります。

アップデートにより、新機能や機能拡張をご利用いただけるようになります。

注： One のアップデート時には電池の消耗が激しくなります。アップデートの前、最中、後には、One の充電をお勧めします。

コンピューターによる One のアップデート

Fitbit Connect を Mac または PC で使用して One をアップデートすることもできます。

アップデート方法：

1. USB ハードウェアキーがコンピューターに差し込まれていることを確認します。
2. コンピューターの時刻の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
3. [メインメニューを開く]、[デバイスのアップデートを確認] の順に選択します。
4. Fitbit.com の資格情報を使ってアカウントにログインします。
5. ボタンを押して One を起動します。Fitbit Connect により本体の検出が行われます。
6. お手持ちの Fitbit One に対するアップデートが検出されると、プログレスバーが表示され、アップデートの進捗状況が表示されます。アップデート中は、本体をコンピューターの近くに置いておいてください。
7. Fitbit Connect の確認画面で「アップデート完了」と表示されると、One は最新の状態となり、通常通りお楽しみいただけるようになります。

iOS デバイスを使って本体をアップデートする

Fitbit One 本体をアップデートすると、バグ修正や新機能の追加が行われます。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アプリのダッシュボード上部のデバイス名をタップします。Fitbit のデバイス設定ページが開きます。
3. [今すぐ同期] をタップします。
4. デバイスに利用可能なアップデートがある場合は、画面に表示されます。本体が最新の状態であれば、スマートフォンに [アップデート利用可能] というオプションは表示されません。
5. アップデート処理中は、本体を iOS デバイスの近くに置いてください。デバイスのボタンを押して起動しておくと、検出されやすくなります。アップデートが完了すると、「これで設定は完了です」と表示されます。

Android デバイスを使って本体をアップデートする

Fitbit One 本体をアップデートすると、バグ修正や新機能の追加が行われます。

1. Fitbit アプリから、[メニュー] ボタン > [デバイス設定] > [One] の順に移動します。デバイスに利用可能なアップデートがある場合は、画面に表示されます。本体が最新の状態であれば、スマートフォンに [Fitbit One のアップデート] というオプションは表示されません。
2. [Fitbit One をアップデート] オプションが表示されている場合は、One の本体をスマートフォンに近づけ、[Fitbit One をアップデート] > [次へ] の順にタップします。
3. 本体が検出されると、アップデートが継続されます。

注： 検出されやすくするため、ボタンを数回押して One のスリープモードを解除する必要がある場合があります。

4. Fitbit One がアップデートされると、スマートフォンの画面に「これで設定は完了です」と表示され、本体が再起動します。

ヘルプ

Fitbit One に関するトラブルシューティングとサポートについては、
https://help.fitbit.com を参照してください。

規制および安全に関する注意事項

モデル名：FB103

米国：連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント

このデバイスは FCC 規定第 15 条に適合します。

運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

FCC 警告

コンプライアンスの責任を負う組織によって明示的に許可されていない変更および修正を行った場合、機器を操作するユーザの権利が無効になる場合があります。

注：本機器はテストされ FCC 規定第 15 条に従い、クラス B デジタル機器に適合しますが、制限があります。これらの制限は、住宅地域において機器を設置する際、有害な電波干渉から機器を適度に保護するためのものです。本機器は電磁波を発生、使用し、放射する場合があります。取扱説明書に従って設置または使用しないと無線通信に電波干渉が起こることがあります。ただし、設置状況に関わらず妨害を引き起こす可能性もあります。本機器によりラジオやテレビの受信に電波干渉が起こるようであれば（これは、機器の電源を一度切ってから入れるとわかります）、次の手段を 1 つまたは複数用いて電波干渉を防いでください。

- 受信アンテナを別の方向に向けるか、別の場所に移す
- 機器と受信機の設置間隔を広げる
- 受信機を接続しているコンセントとは別の回路にあるコンセントに機器を接続する
- 販売店または熟練したラジオ／テレビ技術者に相談する

このデバイスは、公共または非管理の環境における高周波（RF）曝露に適用される FCC および IC の要件を満たしています。

カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント

RSS GEN Issue 3 に規定されるユーザーへの IC 通知（日本語／フランス語）：

このデバイスは、カナダ産業省ライセンス免除 RSS 基準に適合しています。運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s).Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositive

このクラス B デジタル装置はカナダの ICES-003 に適合しています。

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID XRAFB103
IC ID 8542A-FB103

EU （欧州連合）

EU 指令 1999/5/EC に関する適合宣言

Fitbit Inc. は CE マークを One モデル FB103 に適用する許可を受けており、指令 1999/5/EC の重要な要件およびその他の関連する条項に適合していることを宣言いたします。

CE

標準 R&TTE 99/CE/05 への準拠

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

その他

211-121203

Complies with IDA Standards DA00006A

N30032

TA-2013/746 APPROVED

51-37309 אישור התאמה

.המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”	
-. 사용 주파수 (Used frequency):	2402 MHz-2480 MHz
-. 채널수 (The number of channels):	40
-. 공중선전계강도 (Antenna power):	0.6 dBi
-. 변조방식 (Type of the modulation):	Digital
-. 안테나타입 (Antenna type):	Vertical
-. 출력 (Output power):	1.45 mW/MHz E.I.R.P.
-. 안테나 종류 (Type of Antenna):	PCB
KCC approval information	
1) Equipment name (model name) :	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB103
2) Certificate number :	MSIP-CRM-XRA-FB103
3) Applicant :	Fitbit, Inc.
4) Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

安全に関するステートメント

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています：
EN60950-1:2006 + A12:2011

適合宣言書の全文については、www.fitbit.com/one/specs でご覧いただけます。

安全に関する重要なお知らせ

- ここに記載されている指示をお読みください。
- ここに記載されている指示に従ってください。
- すべての警告に留意してください。
- すべての指示に従ってください。
- Fitbit 本体を開けないでください。製品や電池に含まれる物質を不適切な方法で処理または廃棄した場合、環境や人体に有害な結果を生じる可能性があります。
- Fitbit One を改造しないでください。
- Fitbit One のクリーニングに研磨材を使わないでください。
- Fitbit One を食洗機、洗濯機、乾燥機に入れないでください。
- Fitbit One を超高温または超低温にさらさないでください。
- Fitbit One をサウナやミストルームで使わないでください。
- Fitbit One を直射日光に長時間さらさないでください。
- Fitbit One を火気のそばに置かないでください。
- Fitbit One を燃えるゴミに出さないでください。電池が爆発するおそれがあります。
- Fitbit One を分解しないでください。修理可能な部品は組み込まれていません。
- Fitbit One は子どもの手の届かないところに置いてください。誤って飲み込み、窒息するおそれがあります。

内蔵電池に関するご注意

- Fitbit One の電池を交換しないでください。Fitbit One に組み込まれている電池は交換できません。
- マニュアルに記載されている指示に従って電池を充電してください。
- 電池の充電には、製品に同梱されている充電器のみをお使いください。
- Fitbit One は認定されているコンピューター、電源ハブ、または電源を使って充電してください。
- 内蔵電池を無理に開けないでください。

安全と規制に関する最新情報については、 help.fitbit.com の各製品セクションに記載されている情報を参照してください。

処分とリサイクルに関する情報

製品またはパッケージに記載されている記号は、本製品の使用終了後に一般の家庭ごみと別に廃棄しなければならないということを意味します。天然資源を保全するため、電子機器をリサイクリングセンターに持ち込むことは、各自の責任です。欧州連合に加盟する各国には、電子電気機器をリサイクルする回収センターが設置されています。最寄りのリサイクル回収所に関する情報については、各地域の関連する電子電気機器廃棄物管理当局または製品をご購入になった小売店にお問い合わせください。

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires.Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles.Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.Pour plus d'informations ou trouver un centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

- Fitbit One を家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。
- 電池は地方自治体の廃棄物処理に回してはならず、別途回収する必要があります。
- パッケージおよび One の処分については、地元の規制に従ってください。

リサイクルにご協力ください！

処分とリサイクルについて、各地域の業者連絡先などの詳細情報は、https://help.fitbit.com を参照してください。

Pour plus amples renseignements sur le recyclage, y compris les coordonnees d'un distributeur dans votre region, visitez http://help.fitbit.com

fitbit one™

ワイヤレス活動量計・睡眠計